ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள
ஆடி
மலர் 15

1977
ஜூலை
இதழ் 7

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

செவிடும் உளுந்தும்

உளுந்து அதிகம் தின்ருல் காது செவிடாகுமாமே! காது டாக்டரிடம் கேட்டதற்கு 'பிதற்றல்' என்று கூறுகிருர். தங்கள் பதில் என்ன? என்று ஓர் அன்பர் கேட்டார். உளுந்திற்கும் காது அடைப்பிற்கும் நேரிடைத் தொடர்பில்லே. உளுந்தைத் தின்ருல் காது செவிடாகாது. செவிடாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. அதில் ஒன்று காதின் உட்சவ்வில் உள்ள கசிவு தடித்து சவ்வு விரைத்து கேட்கும் ஒலி அசைவிற்கேற்ப எதிர் அசைவு கொள்ளாமல் போவது. உளுந்து இந்தக் கசிவை தடிக்கச்செய்யும். மெல்லிய சவ்வுகளே விறைக்கச் செய்யும். வேறு ஏதோ ஒரு காரணத்தால் காதின் உட்சவ்வு விரைப்போ, கசிவுத்தடிப்போ ஏற்பட நேரிட்டால் அல்லது உடல் வாகில் அந்நிலே எளிதில் ஏற்படக்கூடியதாக இருந்தால் உளுந்து அந்த சூழ்நிலேக்கு மிகவும் உதவும். காது மந்தமாகும். நமக்கு அந்த சூழ்நிலே இருக்கிறதா இல்லேயா என்பது தெரியாது. காது மந்தம் என்ற சந்தேகம் தோன்றிஞலேயே உளுந்தை நிறுத்திவிடும்படி பொது மக்கள் அனுபவத்தால் கூறும் நல்லுரை. காரணத்தைத் தவிர்ப்பதே நோய் வருவதைத் தடுக்கும் உபாயம். ஒரு சிறு தையல் பெரிய கிழிசலேத் தவிர்க்கும் அல்லவா?

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
ஆடி
மலர்-15

1977
ஜூலை
இதழ்-7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

अग्निराप्याययन् धातुं पार्थिवं पवनेरितः ।
दत्तावकाशो नभसा जरयेदस्तु मे सुखम् ॥

அக்நிராப்யாயயந் தாதும்
பார்த்திவம் பவநேரித:
தத்தாவகாசோ நபஸா
ஜரயேதஸ்து மே ஸுகம்.

இறைவ! நான் உண்ட உணவு இரைப்பையில் சென்றதும் நெகிழ்ந்து வியானஸமான வாயுவின் உதவிகொண்டு சீராகப் பணிபுரியும் ஜீர்ணசக்திக்காதாரமான ஜடராக்னியால் பக்குவப்படுத்தப்பெற்று நடுநடுவே இருக்கும் வெளிகளில் இடம் பெயர்ந்து கழிவுப்பொருள்கள் அகற்றப்பெற்று உடலில் சத்தான பொருள் சேர்ந்து அதனால் எனக்கு ஹிதமேற்படும்படி செய்வாயாக!

— போஜன காலத்தில் கூறப்படும் மந்திரம்

ஜீர்ணத்திற்கு உதவுபவை

இவ்விதழின் பிரார்த்தனையாக அமைந்த செய்யுள் உணவு ஏற்றதும், உண்ட உணவு உடலுக்கு இதமாக அமையக் கோரப் பயன்படுகிறது. வாயின் உட்சென்ற உணவு மறுபடி பசி வந்ததும் ஜீர்ணமாகிவிட்டதெனக் கருதி மேலும் உண்கிறோம். ஜீர்ணமாவ தற்குள் இரைப்பையிலும் குடலிலும் நிகழும் பல பணிகளை இந்தச் செய்யுள் குறிப்பிடுகின்றது

உடல் ஐந்து பூதங்களாலானது, அதில் மூன்று உருவமுள்ளவை. இரண்டு உருவமற்றவை. விண்ணும் காற்றும் உருவமற்றவை, அதில் விண் எந்தப் புலனாலும் அறியத்தக்கதல்ல. காற்று அசைவு உணர்தலால் அறியத்தக்கது மற்ற மூன்றில் பூமி - கடின உருக் கொண்டது. ஜலம் - நீர்த்த உருக்கொண்டது. நெருப்பு - ஒளி உருக் கொண்டது. இவ்வைந்தாலான உடல் இவ்வைந்தின் பணிகளில் வளர்வதும் அழிவதும் உண்டு. அழிவு இயற்கை. வளர்ச்சி செயற்கை. இவ்வைந்தின் பணிகளும் இயற்கையால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு ஒரே நியதியுடன் இயங்குகின்றன.

இயற்கைக்கு உதவுமாறு நமது உணவுமுறைகளையும் மற்றவற் றையும் அமைத்துக்கொள்ளும்போது உடல் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக் கியத்திற்கும் இதமாக அப்பணிகள் நடைபெறுகின்றன. இயற்கைக்கு முரண்படுவதாக நமது உணவுமுறையையும் மற்ற பணிகளையும் அமைத்துக்கொள்ளும்போது ஆரோக்கியம் கெடுகிறது.

முறைப்படி எல்லாவற்றையும் அமைத்துக்கொண்டாலும் அது இதமாக அமைவதற்கு இறைவனின் திருவருள் கூடுவ்தும் பெரிதும் உதவுகிறது. அதை வேண்டிப் பெறுவதே இச்செய்யுளின் நோக்கம்.

ஐந்து பூதங்களும் தமது சிறப்புப் பணிகளால் ஜீர்ணத்திற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. ஆகாயத்திற்கு இடைவெளி தருவது தனிச் சிறப்புச் செயல். இடைவெளி என்று ஒன்றில்லாவிடில் ஓரிடத்தி லிருந்து ஒரு பொருள் வேறிடத்திற்கு நகர்வதோ, ஜலம் ஒன்றைக் கரைப்பதோ, காற்று ஒன்றை வரளச் செய்வதோ ஒன்றும் நிகழாது. அதனுல் ஐம்பூதங்களில் இதனை ஆதாரப்பொருள் எனக் கூறுவது வழக்கம். இதனை ஆதாரமாகக் கொண்டுதான் மற்ற நான்கும் செய லாற்றும். ஆகாயம என்பதை வெளி என்ற பொருளிலேயே குறிப் பிடுவது உண்டு. எத்தனை நெருக்கமாக உணவைத் திணித்தாலும் ஆகாயத்தின் சக்தியால் இடைவெளிதானே ஏற்படும். உணவு உட் கொள்ளும்போது கடின உணவு அரைப்பாகமும், நீர்த்தது கால் பாகமும், மீதி இடைவெளி கால் பாகமுமிருக்குமாப்போல் அமைத்துக்

கொள்ளவேண்டும் என போஜனமுறைக் குறிப்பு ஒன்று உண்டு. ஆகாயத்தின் பணியில் இரைப்பையின் கொள்ளுமளவில் இப்படி கால் பாகத்தை நிரப்பாமல் வைப்பதன் மூலம் நாம் உதவ முடியும். (தத்தாவகாசோ நபஸா)

காற்று - வாயு : இது ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்குப் பொருள்களை நகர்த்த உதவுகிறது. வாய்ப்புறத்திலும் ஆசனத் துவாரத்திலுமாக வெளியேற்ற இடத்தைக் கொண்ட பிராண வாயுவும், அபானவாயுவும், வியானஸமான வாயுக்களும் அன்னத்தை நகர்த்தி ஜீர்ண உறுப்புகளில் கொண்டு சேர்க்கவும், சேர்த்த உணவின் சாராம்சத்தை உடலில் சேர்த்தும், கழிவுப்பொருளை வெளியேற்றியும், உடலில் சேர்ந்த உணவுச்சத்தை உடலின் தாதுவாக மாற்றவும் உதவுகின்றது. இதன் அசைப்பாலேயே ஜீர்ணம் சரியே நிறைவேறு கிறது. (பவநேரித:)

நெருப்பு - அக்னி : உடலில் சூட்டைப் பாதுகாக்கும் அக்னி ஜீர்ணத்திற்கு உதவும் நிலையில் ஜாடராக்னி எனத் தனிப் பெயர் பெறுகிறது. பற்பல ஜீர்ணத் திரவங்கள், என்ஸைம்கள் புளிப்பு-கார திரவங்கள், உடற்சூடு இவை அனைத்தும் அக்னி சக்தி பெற்றவை. இதுவே ஜீர்ணத்தில் நடுநாயகம். முக்கியப் பணியாளர். காற்றும் ஆகாசமும் இதற்கு உதவிபுரிகின்றன. இதன் பின்னணி சக்தியாக நிற்கின்றன. அதனால் இந்த அக்னி சக்தி குறைந்தால் அக்னி மந்தம் - மந்தம் என்றெல்லாம் குறிப்பிடுவர். அக்னி மந்தித்தால் ஜீர்ணக் குறைவு. (அக்நிர் ஜரயேத்)

நீர் - ஜலம் : கடினமான உணவு அப்படியே ஜீர்ணமாவதில்லை. அவை இரைப்பையில் திரவநிலைக்கு நெகிழ்த்தப்பெறுகின்றன. உணவின் சாரமும் நீர்த்த நிலையிலேயே உறுஞ்சப்பெறுகின்றன. உட்சேர்ந்து அடையவேண்டிய இடத்தை—தாதுவை அடையும் வரை அவை நீர்த்த நிலையில்தான் இருக்கும். இப்படி நீர்த்த நிலையில் செல்லும் சத்தே உடலுக்குப் புஷ்டி தரும். (ஆப்யாயங் தாதும்)

உணவின் சத்தனைத்தையும் தன்னுள் தாங்குவது பூமி. மற்ற நான்கு பூதங்களின் அம்சங்களையும் தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு உணவாகி நம் உடலில் சேர்ந்து பிரிந்து அந்த-அந்த பூத சக்திகளால் உருமாறி உடலின் அந்த-அந்தப் பகுதிகளில் அந்த-அந்த பூத சத்தாக மாறுகிறது. (பார்த்திவம்)

இத்தனையும் சரியே நடந்தால் உண்பவன் சுகம் அடைகிறான். இதையே ஆண்டவனிடம் வேண்டுகிறான், ''அஸ்து மே ஸுகம்'' என.

★

சில மூன்றுகள் - (2)

ரோகங்களுக்கு மூன்று மார்க்கங்கள்

சரீரம் விழாமல் தாங்கும் ஸ்தம்பங்கள் மூன்று—வாயு, பித்தம், கபங்கள். இவை சரீரத்தினுள்ளிருப்பவை. ஆஹாரம், நித்திரை, பிரும்மஹசர்யம் இவை மூன்றும் சரீரத்திற்கு வெளியில் இருந்து கொண்டு சரீரத்தைத் தாங்கும் உபஸ்தம்பங்கள். சரீரத்தின் பலம்—சுபாவம், காலம், யுக்தி ஆகிய மூன்று வகை. (இவைகள் சென்ற இதழில் சொல்லப்பட்டுள்ளன.)

சரீரத்தை அழிப்பவை ரோகங்கள். அவைகள் சரீரத்தில் வருவதற்கு இந்திரியம் - கர்மம் காலம் இம்மூன்றுகளுடைய அதியோகம் - அயோகம் - மித்யாயோகம் ஆகிய மார்க்கங்களும் மூன்றே.

இந்திரியங்கள் ஐந்து— கண் - காது - மூக்கு - நாக்கு - தோல். இவைகளுடைய பொருள்கள் ரூபம் - சப்தம் - கந்தம் - ரஸம் - ஸ்பர்சம் ஆகிய ஐந்து. இந்திரியங்களுக்கும் பொருள்களுக்கும் ஏற்படும் யோகங்களில் அதியோகம்—அளவிற்கும் சக்திக்கும் மீறி அதிகமான சேர்க்கை, அயோகம்—முற்றிலும் சேர்க்கையின்மை, மித்யாயோகம் — விபரீதமான சேர்க்கை மூன்றும் ரோக ஹேதுக்கள்.

கண்ணின் அதியோகம்—கண்ணைப்பறிக்கும் மின்னலைப்போல் தாங்கமுடியாத ஒளிகளை நெடுநேரம் உற்றுப் பார்த்தல் கண் ரோகங்களுக்கு ஹேது. ஸூர்யமண்டலத்தைச் சாதாரணமாய் வெறுங் கண்ணால் உற்றுப்பார்க்கவே முடியாது. ஸூர்யக் கிரஹண காலத்தில் பிரகாசம் மங்கலாய் இருக்கும் தருணத்தில்கூட ஸூர்யதேஜஸ்ஸை சில நிமிஷங்கள் தொடர்ந்து நோக்கிக்கொண்டிருந்தால், கண்ணின் பார்வை சக்தி மிகவும் குறைந்துவிடுகிறது. சிகித்சையினால் சொஸ்தப் படுத்த முடிவதில்லை. பகலில் பிரகாசம் இயற்கை. நல்ல வெளிச்ச இடத்தில் இருப்பது கெடுதல் இல்லை. பகலில்கூட கோடையில் நடு வெய்யில் பொசுக்கும் நேரத்தில் நிழலிடத்தில் அமர்ந்து அருகில் இருக்கும் வெய்யிலையே நோக்கிக்கொண்டிருந்தால் கண்கள் வெளிச்சம் தாங்காமல் தானாகவே மூடிக்கொள்ளும். இக்காலத்தில் கண்ணைப் பறிக்கும் மின்சார விளக்கு வெளிச்சங்கள் எங்கு பார்த்தாலும் கடைகளில் தொழிற்சாலைகளில் நிரம்பியுள்ளன. அங்கேயே அனவரதம் இருந்து வேலை செய்பவருக்கு கண்ணோய்கள் ஏற்படுவது மிக அதிகமாயுள்ளது.

கண்ணின் அயோகம்—ஒரு பொருளையும் சிறிதும் பார்க்காமல் ஸதா கண்களை மூடிக்கொண்டே இருட்டு அறையில் இருப்பதும் கண்ணைக் கெடுக்கும், இயற்கை சக்தி குறைந்துவிடும்.

கண்ணின் மித்யாயோகம்—விபரீதமான சேர்க்கை. கண்ணிற்கும் பொருளுக்கும் இடையில் எவ்வளவு தூரம் உசிதமாய் இருக்க வேண்டியதோ அப்படியில்லாமல், மிகவும் கண்ணையொட்டி வஸ்துவை வைத்துக்கொண்டு பார்த்தல், மிகவும் எட்டிய தூரத்தில் இருக்கும் வஸ்துவை சிரமப்பட்டு பார்த்தல், ஆபத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய கொடிய மிருகங்களை திடீரென்று அருகில் பார்த்தல், மனஸுக்கு பிடிக்காத, அருவருப்பான, பயங்கரமான, தலையோ கை கால்களோ வெட்டுண்ட மனிதர் பிராணிகள், மலங்கள் இவைபோன்றவைகளைப் பார்த்தல் கண் வியாதிகளுக்குக் காரணம்.

காதின் அதியோகம்—காதைச் செவிடாக்கும் பேரிடிகள், பக்க வாத்திய சப்தங்கள், சிங்கம் புலிகளின் பெரும் கர்ச்சனைகள், வெடிகள், ஒலிப்பெருக்கி சப்தங்கள், தொழிற்சாலை இயந்திரங்களின் கோர சத்தங்கள், விமானங்களின் சத்தங்கள் இவையெல்லாம் காதின் சக்தியைக் குறைக்கவும் நோய்களை உண்டாக்கவும் ஏதுக்கள்.

காதின் அயோகம்—ஒருவித நல்ல சிறு சப்தத்தையும் அறவே கேட்காமல் காது துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருத்தல். இது காதின் இயற்கை சிரவண சக்தியைப் போக்கிவிடும்.

காதின் மித்யாயோகம் — விபரீதமான சேர்க்கை. பயங்கரமான, கொடுமையான சத்தம், இறைவன்-ஆசான்-பெரியோர்-தன்னை நிந்தனை செய்யும் சொல், அபஸ்வரமான கானம், அபத்தமான வாக்கியம் இவைகளைக் கேட்டல் மனதின் வழியே கர்ண ரோகங்களையும் உண்டாக்கும்.

மூக்கின் அதியோகம் — பெருங்காயம்போல் மிகவும் தீக்ஷ்ணமான உக்கிரமான கந்தம், மிளகாய்போன்ற எரிச்சலுடன் மூக்கிலிருந்து கசிவை உண்டுபண்ணும். ஆக்கிராண உப்பு முதலிய வஸ்துவின் கந்தம் இவைகளை அதிகமாக முகர்தல் மூக்கின் இயற்கை சக்தியை அழிக்கும்.

மூக்கின் அயோகம்—எதையும் முகராதது.

மூக்கின் மித்யாயோகம்—விபரீத சேர்க்கை. அழுகிய மாம்ஸாதிகள், பிராணிகளின் பிணங்களிலிருந்து வரும் காற்று, மயிர் பிணம் பொசுங்கும் காற்று, விஷ மூலிகை நிறைந்த இடத்திலிருந்து வரும் காற்று முதலியன.

குறிப்பு:—மூக்கின் மித்யாயோகம் நாஸா ரோகங்களை உண்டு பண்ணக்கூடியது மட்டுமல்ல. மூக்கு துவாரம் சிரஸ்ஸின் உட்புறத்திற்கு மிகவும் சமீபமான நேரான வழி. ஆதலால் சிரஸ்ஸின் ரோகங்களையும் உண்டுபண்ணும்.

நாக்கின் அதியோகம்—ஆறுவித சுவைகளில் ஏதாவது ஒரே சுவையுள்ள பண்டத்தையே தொடர்ந்து மிகவும் அதிஅளவில் சாப் பிடுதல்.

நாக்கின் அயோகம்—ஏதாவது ஒன்றிரண்டு குறிப்பிட்ட சுவை களை அறவே அகற்றுதல்.

நாக்கின் மித்யாயோகம்—உடல்வாகு, விருத்தமான உணவுப் பண்டங்களின் சேர்க்கை ஒன்று சேர்த்து சமையல் செய்யக்கூடாததை சேர்த்து சமைத்த உணவு, அன்பில்லார் சமைத்த - இட்ட ஆகாரம் முதலியன.

குறிப்பு—சரீரத்தில் ஸப்த தாதுக்களையும் சீராகப் புஷ்டிசெய்ய ஆகாரத்தில் ஆறுவித சுவைகளும் இன்றியமையாதவை. சுவைகளில் ஏற்படும் அதியோகம் அயோகம் மித்யாயோகங்கள் தாதுக்களின் சீர்மையைக் கெடுத்து நோய்களுக்கு இலக்காக்கும். இந்த விஷயம் ஆகார விஷயத்தில் சம்பந்தப்பட்டதாயினும், சுவை நாக்கின் பொரு ளானதால் இங்கும் சேர்க்கப்படவேண்டியது.

தோலின் அதியோகம்—தோலுக்கு விஷயமான உஷ்ணம் சீதம் இருவகை ஸ்பர்சங்களில் ஸ்நானம் மேல்பூச்சு முதலியவைகளில் உப யோகிக்கப்படும் நீர் சாதாரணமாய் தாங்கமுடியாத அதிஉஷ்ணமா கவோ அல்லது அதிசீதளமாகவோ உபயோகித்தல் அதியோகம்.

தோலின் அயோகம்—ஒரு ஸ்பர்சமும் - ஸ்நானம் அப்பியங்கம் ஒன்றும் சேராதது அயோகம்.

தோலின் மித்யாயோகம்—பொதுவாக சீதோஷ்ணங்களுடைய முறை தவறிய விஷமமான ஸ்பர்சம் தோலுக்கு விபரீதமான சேர்க்கை. உதாரணமாய் - கடுங்கோடையில் நடுப்பகலில் மிகச்சூடான நீரில் குளித்தல், கடும்பனி காலத்தில் காலை 6 மணிக்கு திறந்தவெளியில் அதிசீதமான நீரில் குளித்தல், குளிர்ந்த நீரையும் சூடான நீரையும் உடனுக்குடன் மாற்றி ஊற்றிக்கொள்ளுதல், ஓட்டம் முதலிய உடற் பயிற்சியினால் உடலில் வெப்பமும் வியர்வையும் இருக்கும்பொழுதே திடீரென்று மூழ்குதல், வெய்யில் அக்கினியண்மையிலிருந்ததால் தோலில் ஏற்பட்டிருக்கும் சூடு தணிவதற்கு முன்பு, திடீரென குளிர் நீரை தோலில் ஊற்றிக்கொள்ளுதல் முதலிய விபரீதமானது.

மேலும் மிகவும் அசுத்தமான, அசங்கியமான - பண்டங்களின் ஸ்பர்சம், சேங்கொட்டை முதலிய விஷ வஸ்து சம்பந்தப்பட்ட வாயு நீராவி முதலியன, அடிபடுதல், விழுதல், பூதப்பிரேதங்களுடைய ஸ்பர் சமும் தோலுக்கு மித்யாயோகமாகும்.

முக்கியக் குறிப்பு—கண் காது மூக்கு நாக்கு தோல் புலன்களு டைய இயற்கைக்கு விருத்தமானதால், அதியோகம், அயோகம்,

மித்யாயோகம் ஆன விஷயங்கள் புலன்களுடைய வியாதிகளை உண்டு பண்ணுகின்றன இவ்வைந்தும் மனது மூலமாய் அறிவுதரும் கருவிகளானதால், வியாதிக்கு ஹேதுக்களான மூன்றுவித விஷமயோகங்களும் அந்தந்தப் புலன்களுக்கு மட்டும் ரோகங்களைச் செய்வதுடன் நிற்பதில்லை. புலன்கள் மூலம் மனதிற்கும், மனம் மூலம் தேகத்தில் மற்ற அங்கங்களுக்கும் நோய்களைச் செய்கின்றன. கண் காதுகளுடைய மித்யாயோகங்களில் - கொல்லும் கொடிய மிருகங்களை அருகில் பார்த்தல், அறுவருப்பான தலை கால் வெட்டப்பட்ட முண்டமான மனித பிரேதங்களைப் பார்த்தலும், காதின் மித்யாயோகங்களில்-அபஸ்வரமான கானம், அபத்தமான வாக்கியம், குரு தெய்வநிந்தனைகள் இவைகளைக் கேட்டலும் கண் காது மூலம் மனோவியாதிகளுக்கு ஹேது வாகின்றன என்பதை நிரூபிக்கின்றன,

இந்திரியங்களுக்கும் பொருள்களுக்கும் மூன்றுவித விஷமமான சேர்க்கைகள் சகல ரோகங்களுக்கும் மார்க்கங்கள், விஷமமில்லாத சமமானயோகம ஒழுங்கான சேர்க்கை உடல் மனஸ் உள்பட புலன்களுடைய ஆரோக்கிய இன்பத்திற்கு மார்க்கம்.

கர்மம் – செய்கை

செய்கைக்கும் ஸ்தானங்கள் முக்கியமாய் **வாய் மனம் சரீரம்** என்று மூன்று. இவைகளுடைய அலுவல்களின் அதியோகம் அயோகம் மித்யாயோகங்கள் பொதுவாய் சகல ரோகங்களுக்கும் காரணங்கள்.

வாயின் அலுவல்—ஆகாரம் புசிப்பதும் பேசுவதும் பாடுவதும். இம்மூன்றையும் மிதமிஞ்சி செய்தலும், அறவே செய்யாதிருத்தலும் வாயின் அதியோக அயோகங்கள்,

மனதின் அலுவல்—சுருக்கமாய் ஸங்கல்ப்பம் விசாரம் தீர்மானம் என மூன்று விதங்கள். இவைகளை மிக அதிகமாய் செய்தலும் துளியும் செய்யாது இருப்பதும் மனஸின் அதியோக அயோகங்கள்.

சரீரத்தின் அலுவல் பிரசித்தம். மானஸிகமான அலுவல் தவிர மற்ற சகல செய்கைகளும் சரீரத்தினுடையதே. வாக்கும் சரீரத்தில் உள்பட்டதாயினும் கை கால்களைப் பார்க்கிலும் அதிக அறிவுள்ள அலுவலான பேச்சையும், ஜீவாதாரமான போஜன கார்யத்தையும் செய்யும் அங்கமானதால் வாக்கின் விஷமயோகங்கள் தனியாக சொல்லப்பட்டுள்ளன.

வாயின் மித்யாயோகம்—விபரீதமான சேர்க்கை-ஒற்றுமையை அழித்து கலஹத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய பேச்சுவார்த்தை, பொய் பேசுதல், பிறரைப் புண்ணுக்கும் சொல், அசுத்தமான, அபத்தமான,

அப்பிரியமான, திடீரென மனம் இடிந்துபோகும்படியான, குரூரமான சொற்கள் முதலிய.

மனஸின் மித்யாயோகம்—தேகத்தின் சகலவிதமான அலுவல்களும் முதலில் மனதால் நினைக்கப்பட்டு பிறகுதான் அந்தந்தக் கருவிகள் மூலம் செயல்படுகின்றன. ஆதலால் தேகத்தின் கருவிகள் ஞானேந்திரியங்கள் கருமேந்திரியங்களுடைய கார்யங்களில் வியாதிகளை விளைவிக்கும் விபரீத சேர்க்கைகள் அனைத்தும் மனஸிற்கும் வியாதி தரும் மித்யாயோகங்களாகும். மேலும் வெளிக்கருவிகள் மூலம் அல்லாமல், மனஸ் சுதந்திரமாய் செய்யும் எண்ணங்களிலும் துரெண்ணம் துர்விசாரங்கள், ஆசைப்படக்கூடாத விஷயங்களை அடைய ஆவல், ஆக்கிரஹம், குரோதம் பேராசை இறுமாப்பு, அஸூயை, உலோபித்தனம், நாஸ்திக்யம் முதலியவை எல்லாம் மனஸின் வியாதிக் காரணங்கள்.

சரீரத்தின் மித்யாயோகம்—மலம் மூத்திராதிகளுடைய வேகங்களை - வெளியாக்காமல் அடக்குதல், தானுகை வெளியாக உணர்ச்சியே இல்லாத சமயத்தில் மலம் முதலியவை பலவந்தமாய் வெளிப்படுத்த முயற்சித்தல், நேரில்லாத மேடு பள்ளங்களில் வழுக்கி இடறிவிழுதல், சரீராங்கங்களை முறுக்கிக் கோணலாக அமைத்தல், அழுக்காகச்செய்தல், அடிபடுதல், கிலேசப்படுத்திக்கொள்ளுதல், அறவே காற்றில்லாத சுவாஸத்தைத் திணரச்செய்யும் இடத்தில் இருத்தல், மூக்கையும் கெட்டி ஜமக்காளத்தால் மூடிக்கொண்டு ராத்திரி பூரா தூங்குதல் முதலியன சரீர ரோகங்களைச் செய்யும் மித்யாயோகம்.

ரோக காரணங்களான—வாக்கு மனஸ் சரீரங்களுடைய அதியோக அயோக மித்யாயோகங்களை விலக்கி, சமமான யோகத்தை அநுஷ்டிக்க வேண்டும். ஸமயோகம் ஒன்றுதான் ஆரோக்கியத்திற்கு சாதனம்.

காலம் மூன்று விதம்

ஆறு ருதுக்கள்கொண்ட ஒரு வருஷத்தில் ஏற்படும் பருவங்களுடைய வித்தியாசங்களும் பொதுவாய் மூன்றுவகை - பனிகாலம், கோடைகாலம், மழைகாலம் என்று. இந்த மூன்றுவித பருவகாலங்களுடைய அதியோகம் அயோகம் மித்யாயோகம் மூன்றும் மனிதருக்கு வியாதி காரணங்கள்.

பனிகாலத்தில் அளவுக்கு மிகவும் மீறியபனி, அறவே பனியின்மை, பனிக்கு விபரீதமாய் வெய்யில் காலத்தில் அதி அதிகவெய்யில், வெய்யிலே இல்லாமை, விபரீதமாய் பனி பெய்தல், மழைகாலத்தில் மிகவும் அதிக மழை, மழையின்மை, விபரீதமாய் பனி பெய்தல், இவைகள் மூன்றுவித பருவகாலங்களுக்கு அதியோக, அயோக, மித்யாயோக மூன்றுவித விஷமயோகங்கள். வியாதி ஹேதுக்கள். இவை இல்லாத

பருவகாலங்களில் பனி வெய்யில் மழைகள் உசிதமான அளவில் ஏற்படுவது ஸமயோகம். அதுதான் ஆரோக்கியத்திற்கு காரணமாவது.

கால விஷயத்தில் எழக்கூடிய வினு:—கண் முதலிய இந்திரியங்களுக்கும் ரூபம் முதலிய பொருள்களுக்கும் ஏற்படும் யோகங்கள், வாக்கு - மனஸ் - சரீரம் இவைகளுடைய பிரவிருத்திகள் செய்கைகள் ஆகிய இவைகள் மனிதனுக்கு சுவாதீனமானவை. மனிதன் இஷ்டப்படிக்கு செய்யலாம், விடலாம். விஷமயோகம் வியாதி காரணமானதால் விடுங்கள்; ஸமயோகம் ஆரோக்கிய காரணமானதால் அநுஷ்டியுங்கள் என்று உபதேசிக்கலாம்.

பருவகாலங்களின் விஷமயோகங்களோ, ஸமயோகமோ எதுவும் மனித சக்திக்கு உட்பட்டதல்ல. சந்திர-ஸூர்ய-வருண தேவர்களால் அல்லவோ பருவகாலங்கள் உலகில் உண்டாகின்றன. ஆகவே பருவகாலங்களுடைய விஷமயோகங்களை மனிதன் தவிர்க்கமுடியாது. விஷமயோகத்தினுல் விளையும் வியாதிகளையும் தடுக்கமுடியாது. அநுபவிக்கவே வேண்டும். இந்திரியங்கள் வாய் மனம் சரீர சம்பந்தப்பட்ட ஸமயோகம் பூர்ண முயற்சியுடன் அநுஷ்டிக்கப்படினும் பருவகாலத்தின் விஷமயோகத்தினுல் விளையும் வியாதிக்கு மனித சமூகம் இலக்காகத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. இந்த இன்னலைத் தவிர்க்க மார்க்கமுண்டா? என்று கேள்வி எழலாம்.

உசிதமான ஸந்தேஹம். இந்தக் கேள்விக்கு சரியான ஸமாதானம் சாஸ்திரக்காரரே சொல்லியுள்ளார். அதாவது பருவகாலங்கள் சந்திர ஸூர்ய வருண தேவர்களால் உண்டாக்கப்படினும், காலங்களுடைய ஸமயோக - விஷமயோகங்கள் இரண்டும் மனிதருடைய தர்மம் அதர்மம் இதை அநுசரித்துதான் தேவர்கள் பனி வெய்யில் மழைகளை உண்டாக்குகின்றனர் என்பதுதான் சித்தாந்தம். தர்ம அதர்மங்களைச் செய்வதில் மனிதருக்கு பூர்ண சுதந்திரம் இருக்கின்றது. செய்த தர்மாதர்மங்களுடைய பயன்களை மனிதன் அநுபவித்தே ஆகவேண்டும். அநுபவிக்காமல் தள்ளுவதற்கு மனிதனுக்கு கிஞ்சித்தும் சுதந்திரம் கிடையாது. மனிதன் விதிப்படிக்கு கெட்ட கார்யங்களை எதையும் செய்யாமல் இருந்தால், தேவர்கள் பருவகாலங்களை ஒழுங்காகவே உண்டாக்குவார்கள். பாப கார்யங்களைச் செய்தால்தான் விபரீதமான பருவங்கள். ஆதலால் மனிதர் தனக்கும் நாட்டிற்கும் ஆரோக்கியம் அடைவதற்கு அனைவரும் பாபகார்யத்தை விடவேண்டும். புண்ணிய கர்மத்தை அநுஷ்டிக்கவேண்டும். காலத்தின் குணம் தோஷம் இரண்டும் மனுஷ்ய வசமாக இருப்பதால் காலத்திற்கு விஷமயோகம் ஏற்படாமல் செய்துகொள்ள முடியும். முயற்சி வேண்டும்.

★

வைத்யரோடு சில நிமிஷங்கள்

'விதுரன்'

வெகுநாட்களுக்குப் பின் என் குடும்ப வைத்தியரைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. குடும்பத்தில் சிலருக்குள்ள தீராத நோய்களைப்பற்றிய என் கேள்விகளுக்கு வைத்தியர் அளித்த பதில்கள் ரசிக்கத்தக்கவை. சிந்தனைக்கு விருந்து. இத்தகைய நோய்களில் வாடும் பலருக்கு வழி காட்டுபவை. அவைகளை ஆரோக்கியம் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

கேள்வி: நீரில் உப்பு இருப்பதாகச்சொல்லி உப்பைக் குறைக்கச் சொல்கிறார்களே! உப்பைக் குறைத்தும் நோய் நீங்கவில்லையே!

பதில்: நீரில் காண்பது உப்பு அல்ல, கொழுப்பு. உப்பைக் குறைப்பதால் அது வெளியாவது குறையும்.

கேள்வி: நீரில் சர்க்கரையும் அப்படித்தானே?

பதில்: அல்ல. நாம் உண்ணும் உணவில் ஜீர்ண காலத்தில் சர்க்கரையாக மாறுபவை, உடலில் சேமிப்புக்கிடங்கில் தங்கி பிராண சக்திக்குக் காரணமாகவேண்டியவை வெளியாவதால் அதைச் சர்க்கரை நோய் என்கிறார்கள்.

கேள்வி: நீரில் சர்க்கரை - உப்பு இருப்பதாகச் சொல்லுவது எதனால்?

பதில்: நீரில் ஒரு குறிப்பிட்டுள்ள நோய் உள்ளது. அதை உப்பைக் குறைப்பதால் குறைத்துவிடலாம். அதனால் அதை உப்பு வியாதி என்கிறார்கள். இதே நோக்கில் சர்க்கரையைக் குறைப்பதால் நீரிழிவு நோய் குணமாகக் கூடுமானதால் அதை சர்க்கரை நோய் என்கிறார்கள். உப்பை நீக்குவதால் குணமாகும் நோய் உப்புநோய்; சர்க்கரையை நீக்குவதால் குணமாகும் நோய் சர்க்கரை நோய் எனவும் கொள்ளலாம்.

கேள்வி: நீரில் உப்புள்ளவர்கள் உப்பைக் குறைப்பதால் அல்லது உப்பை அறவே நீக்குவதால் சிலருக்குக் குணமாகிறது: சிலருக்குச் சில் சமயம் குறைகிறது சிலருக்கு எத்தனை உப்பில்லாப் பத்தியமிருந்தாலும் குறைவதில்லை. இது எதனால்?

பதில்: நோய்க்கும் பத்திய உணவிற்கும் உள்ள தொடர்பை அறிந்துகொள்வது அவசியம். உடலில் உள்ள கப தாதுவான லஸீகை (albumin) சிறுநீர் வழியே வெளியேறுவதே இந்நோய். கபதாதுவை

நீர்வழியே வெளியேருமல் தடுக்கச் சக்திபெற்ற விருக்கங்கள் (Kidneys) இதைத் தடுக்கவில்லை. அதற்குக் காரணம் பல. விருக்கங்கள் முழு வதிலுமோ சில பகுதிகளிலோ புண்ணுகி அந்த பலவீனத்தால் இது வெளியேறக் கூடும். ரத்தத்திலுள்ள இந்த லஸீகை அதன் இயற்கைத் தடிப்பு குறைந்து விருக்கங்களின் சல்லடைகளில் தங்காமல் வெளி யேறியிருக்கலாம். விருக்கப்பகுதியில் ரத்த ஓட்ட அழுத்தமதிகமாகி அழுத்தத்தால் அது வெளியேற்றப்படலாம். இப்படிப் பல காரணங் களால் கபாம்சமான ஆல்ப்யுமன் எனும் லஸீகை சிறுநீரில் காணக் கூடும். எல்லா நிலைகளிலும் உப்பை நீக்குவதும் அல்லது அளவைக் குறைப்பதும் உதவலாம்.

கேள்வி: மார்பில் கட்டும் கபமா சிறுநீரில் வருகிறது?

பதில்: கபம் என்பதைப்பற்றிய தவருன கருத்து அது. மார்பில் கட்டி நாம் காறித்துப்பி வெளியேற்றுவது கழிவுப் பொருளாகிவிட்ட கபம். வெளியேற்றத்தக்கது. உடலில் இருந்தால் நோய்க்கிருப்பிடம். இது கபதாதுவுமல்ல, கபதோஷமுமல்ல. கபமலம் தலை நெற்றியில் உள்ள சிறு குகைகளில் கட்டி மூக்கின் வழியே வெளியேற்றப்பெறு வதும் இத்தகைய கபமலமே. உடலிலுள்ள தாதுக்களில் பல கப தாதுக்கள். ஆல்ப்யுமின் என்ற லஸீகா, கொழுப்பு, சுக்கிலம், எலும் பின் உள்ளுள்ள மஜ்ஜை (marrow) ஜீர்ணமானவுடன் உள்சேரும் உணவுச்சத்து (chyle) சவ்வுகளின் நடுவே உள்ள கசிவு நீர் முதலிய பல கபதாதுவாகும். இந்தக் கபதாது இல்லாத உடற்பகுதியே கிடையா தெனலாம். இதில் ஒன்று லஸீகை என்று குறிப்பிடும் (albumin) ஆகும். ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் சுற்றிவரும் இது கேடுற் ருல் ஆங்காங்கு தங்கி ரத்த ஓட்டத்தைத் தடைசெய்து வீக்கத்திற்குக் காரணமாகும். கேடுற்ற லஸீகையினுல் விருக்கங்களும் கெடக்கூடும். இத்தகைய நிலைகளில் உப்பைக் குறைப்பது உதவுகிறது.

கேள்வி: உப்பிற்கும் இதற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

பதில்: ஆயுர்வேதத்தில் இதற்குச் சுருக்கமான பதில் ஒன்று உண்டு. தித்திப்பு உப்பு புளிப்பு சுவையுள்ளவை கபத்தை அதிகப் படுத்தும். கபம் கெட்டுள்ள நிலையில் இவைகளைச் சேர்க்க கெட்ட கபத்தின் அளவும் செயலும் அதிகமாகும் இவைகளைக் குறைக்க கபம் குறையும்.

கேள்வி: அப்போது தித்திப்பையும் புளிப்பையும் குறைக்கச் சொல்லாமல் உப்பைக் குறைக்கச்சொல்வதன் நோக்கம் என்ன?

பதில்: கபத்தை அதிகமாக்கும் தகுதி மூன்றிலுமிருப்பது உண் மையே. ஆனுல் மூன்றும் ஒரே முறையில் கபத்தை வளர்ப்பதில்லை,

ஒவ்வொன்றிற்கும் தனிச் சிறப்புண்டு. ஒரே குணமுள்ள மூன்றை-ஏன் இரண்டைக்கூட - இயற்கையில் காணமுடியாது. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு தனிச் சிறப்புண்டு. தித்திப்பு கபத்திலுள்ள பிசுபிசுப்பை அதிகமாக்கிக் கெட்டியாக்கி அதிகப்படுத்தும். உப்பு கபத்தின் பிசுபிசுப்பைக் குறைத்து நீர்க்கச்செய்து அளவில் அதிகமாக்கும். புளிப்பு அதை அரைகுறையாகப் பாகப்படுத்தி முழுமைபெருத அளவில் அதிகப்படுத்தும். சிறுநீரின் வழியே வெளியாகும் லஸீகை நீர்த்து அதிக அளவில் வெளியாவதால் கபத்தின் அந்த வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும் உப்பைக் குறைக்கச் சொல்கிருர்கள்.

கேள்வி: உப்பைக் குறைப்பதால் வீக்கம் எப்படிக் குறைகிறது?

பதில்: நீர்த்து ரத்தத்துடன் உடலில் சுற்றும் லஸீகை ரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படுத்துகிறது. கபதாதுக்களுடன் தான்சேர்ந்து அவைகளைப் போஷிப்பதற்குப் பதிலாக மற்ற கபதாதுக்களையும் நீர்க்கச்செய்து வெளியேற்ற முற்படுகிறது. ரத்த ஓட்டத்தடை மேலும் அதிகமாக புறங்கால் கணுக்கால்களில் முதலில் காணும் வீக்கம் உடல் முழுவதும்கூடப் பரவுகிறது. உப்பை நீக்குவதுபோன்ற கபம் வளரத்தக்க சூழ்நிலையை அகற்றுவதால் மேலும் மேலும் வீங்குவது குறைகிறது. ரத்தம் தெளிவடைகிறது. ரத்த ஓட்டத்தடை குறையக் குறைய வீக்கம் குறைகிறது. தடித்த ரத்தத்தைச் செலுத்துவதால் தளர்ந்த இதயம் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகிறது. கபத்தைக் குறைக்கும் உபாயங்களால் ரத்தக் குழாய்களின் உட்புறப்பூச்சு தடிப்பு குறைய, குழாய்கள் பூர்ண அளவில் விரிந்து சுருங்குகின்றன. ரத்த ஓட்டம் அதிகமாக அதிகமாக உடலில் ஆரோக்கியம் காண்கிறது.

கேள்வி: உப்பைப்போல் தித்திப்பையும் புளிப்பையும் தவிர்ப்பது கபநோயான இந்த நோயில் உதவுமா?

பதில்: கட்டாயம் உதவும். உப்பை நீக்கினல் புளி தானே நீங்கிவிடும். உப்பில்லாமல் புளிப்பு அதிக அளவில் சேர்க்க முடியாது. தித்திப்பும் அளவில் குறையவேண்டியதே. இனிய பொருளில் தேனும் புளிப்பில் நெல்லிக்காயும் இந்நோயில் பத்தியப் பொருள். மற்றவை நீக்கத்தக்கவையே.

கேள்வி: உப்பில்லாமல் சாம்பார், ரஸம், உப்புமா, இட்டிலி, தோசை, வருவல் முதலியவைகளைப் பக்குவப்படுத்திச் சாப்பிடுகிருர்களே?

பதில்: அது தவறு. உப்பை நீக்கியும் நோய் குறையாததற்கு இதுவும் காரணமாகலாம். உப்பு எப்படி கப தாதுவைக் கெடுத்து வளர்க்குமோ, அப்படியே உளுந்தும். உளுந்து நுண்ணிய ரத்தக்

குழாய்களின் உட்பூச்சை அதிகப்படுத்திக் குழாய்களை தடிக்கச் செய்யும். உணவின் பெரும் பகுதியை சிறுநீராகவும் மலமாகவும் ஆக்கி வெளியேற்றக்கூடியது. உப்பில்லாமல் எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதுமல்ல. உப்பில்லாத பண்டம் குப்பையில் என்று பழமொழி உண்டு. வாயில் வழங்காததால் குப்பையில் கொட்டவேண்டும் என்ற பொருள் மட்டுமல்ல. உப்பில்லாத பண்டம் எளிதில் ஜீர்ணமாகா ததால், அதன் சத்து பிரிக்கப்படாமலேயே உடலில் குப்பை-கழிவுப் பொருள் தேங்கும் பெருங்குடலில் போய்ச் சேரும். அப்படியே வெளி யாகும் என்பதையே அது குறிப்பிடும். இயற்கையாகவே எளிதில் ஜீர்ணமாகாத மாப்பண்டங்களை - உப்புமா, இட்டிலி, தோசை முதலியவற்றை உப்பில்லாமல் சாப்பிடுவது கெடுதல். மற்றொரு பின் விளைவு ஜீர்ணமாகாத உணவே கபதோஷ வளர்ச்சிக்கு முக்கிய சாதனமாகிறது. உப்பில்லாததால் குறையவேண்டிய கபதோஷம் அஜீர்ண உணவால் மறுபடி வளர்ந்து பலப்படுகிறது. அதனால் பெரும்பாலும் நோய் குறைவதில்லை. சர்க்கரை நோயில் சர்க் கரையைக் குறைத்து இனிய காய்கறிகளையும் பழங்களையும் அரிசிப் பண்டத்தையும் தயிரையும் சாப்பிட்டுப் பகலில் தூங்கி நோயை வளர்த்துக்கொள்வது போல.

கேள்வி: உப்பைக் குறைப்பதுடன் சிறுநீரை அதிகமாக வெளி யேற்றுவதும் இன்றைய சிகித்ஸை முறை. இதைத் தவிர வேறு சிகித்ஸை ஆயுர்வேதத்தில் உண்டா?

பதில்: நவீன வைத்யம் செல்லாத ஒரு பாதையில் ஆயுர்வேதம் இதில் உதவக்கூடும். விருக்கங்களில் புண்ணாற்றுதல், அதிகமாக சிறுநீரை வெளியேற்றுதல் இவ்விரண்டும் பெருமளவு நோய் குணமாக உதவும். எனினும் நோயில் மூலகாரணமான கபதோஷத்தைப் போக்கப் போதுமானதாக சில சமயம் ஆவதில்லை. உப்பை அகற் றுவது சூழ்நிலையை அகற்ற உதவுமாப்போல், கபம் சேராமலிருக்க, கபம் கெடாமலிருக்கச் சில முறைகள் உண்டு. அடிக்கடி சிறுநீரை வெளியேற்றும் மருந்தை உபயோகிக்காமலிருக்கவும் இது உதவும்.

கேள்வி: அடிக்கடி சிறுநீரை வெளியேற்றும் மருந்தை உபயோ கிப்பது கெடுதலா?

பதில்: கெடுதலே. வேறு வழியில்லை எனில் இது உயிர் காக்கத் தேவையே. தொடர்ந்து உபயோகிக்க, இம்மருந்து பின்னர் சக்தி இழந்துவிடுகிறது. பிறகு முன்னதைவிடக் கடுமையான சிறுநீர் பெருக்கும் மருந்து உபயோகிக்க நேரிடுகிறது. அதனால் நாட்பட்டு சிகித்ஸை செய்ய நேரிட்டால் கூடியவரை இவைகளின் உபயோகத்தை மிக அவசியமிருந்தாலன்றி தவிர்ப்பது நல்லது.

கபத்தை வளர்க்கும் உப்பை நீக்குவதுபோல, கபத்தைக் குறைக்கும் உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு சுவை உள்ளவைகளை அளவில் சேர்ப்பதும் அதிகமாக உதவும். இந்த மூன்று சுவைகளில் விருக்கங்களில் புண்ணும் நீரில் எரிவும் சீழும் இருக்குமாயின் உரைப்பு உதவாது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க கறிகாய்கள் அதிகம் உதவும். பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வாழைக்கச்சல், கொள்ளு, பாசிப்பருப்பு, வாழைப்பூ, மணித்தக்காளி, கரிவேப்பிலை, நெல்லிமுள்ளி, நன்கு கடைந்து ஆடை எடுத்த மோர், ஆடை புடைக்க இளந்தியில் காய்ச்சி ஆடை நீக்கிய பசுவின் பால், வல்லாரைக்கிரை, கருசலாங்கண் ணிக்கீரை, பொன்னங்கண்ணிக்கிரை முதலியவை உணவில் சேரச்சேர கபம் தானே குறைந்து சிறுநீர் தெளிவதை உணரலாம். தயிர், பச்சரிசி, அதிகத் தித்திப்பு, வெல்லம், பகல் தூக்கம் உளுந்து முதலியவைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இம்மாதிரி கபம் சம்பந்தப்பட்ட நீர் நோய்களில் கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்க மருந்துச் சரக்குகளைக் கொண்ட கஷாயங்கள் மிகவும் பலன் தருகின்றன.

★

தோல் வியாதிகள் - (7)

பெரிய குஷ்டம் 7. சிறிய குஷ்டங்கள் 11 ஆகிய தோல் வியாதிகள் எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான காரணங்களும முன் அறிகுறிகளும் சென்ற இதழில் கூறப்பட்டன. தனிப்பட்ட காரணங்களும் லக்ஷணங் களும் பற்றிச் சுருக்கம்.

மஹா குஷ்டங்களை ஏழுவிதமாக பிரிவினை செய்வதன் அடிப்படை வாத பித்த கபதோஷங்கள்தான். எல்லா குஷ்டங்களிலும் மூன்று தோஷங்களும், எல்லா தாதுக்களும் கேடுறுகின்றன எனினும், வாயு தோஷம் மேலிட்டு ''காபால'' குஷ்டத்தைச் செய்கிறது. பித்த தோஷம் அதிகமாகி ''ஔதும்பர'' குஷ்டத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. கபம் மிகக்கெட்டு ''மண்டல'' குஷ்டத்தைச் செய்கிறது. இவ்விதம் வாத பித்தங்கள் ''ருஷ்யஜிஹ்வம்'' என்ற குஷ்டத்தையும், பித்த கபங்கள் ''புண்டரீகம்'' என்பதையும், வாயு பித்த கபங்கள் மூன்றும் ஒருமிக்க மிகவும் கெட்டு ''காகணகம்'' என்ற மஹா குஷ்டத்தைச் செய்கிறது. ஒரு தோஷம் மேலிட்டு வரும் குஷ்டத்தைப்பார்க்கிலும் இரு தோஷங்களினுல் உண்டாகும் குஷ்டம் கடினம். மூன்று தோஷ மும் அதிகப்பட்டு வருவது எல்லாவற்றிலும் அதிகக் கடினம்.

காபால குஷ்டத்தில் வாயு தோஷத்தினுல் தோலில் நெய்ப்பு அழிந்து வரண்டுபோய் அரிப்பும் சொற சொறப்பும் அதிகமிருக்கும். கருப்பும் சிவப்பும் கலந்த நிறம். ஒரு அளவிலும் இல்லாமல் பல அளவுகளில் தடிப்புகள் வட்டமாயும் கோணலாயும் தென்படும். தோலில் மெல்லிய தோல் சிதள்கள் மேலாக உதிர்ந்துகொண்டிருக்கும். சில இடங்களில் தோலில் உணர்ச்சி இராது. சீத உஷ்ணம் அறிய முடியாது. முள்குத்துவதும் தெரியாது. மயிர்க்கூச்சல் அடிக்கடி உண்டாகும். நாளடைவில் சுட்ட மண் சட்டியின் உடைந்த ஓட்டுச் சில்லுகள்போல் கருப்பும் சிவப்புமான வட்டங்கள் மேல்மேல் வீக் கங்கள், கிருமிகளுடன் புண்ணுகி உடையும். புண்களில் கசிவு அதிக மிராது.

பித்ததோஷம் மேலிட்டு ஏற்படும் ஔதும்பர குஷ்டத்தில் தோலில் பித்தத்தின் லக்ஷணங்களான மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறம், விரணங் கள் சீக்கிரமே உண்டாகுதல், புண்களிலிருந்து ரக்தம் கலந்த சீழ் அதிகம் கசிதல், உடல் பூராவிலும் அதிக எரிச்சல் தாபம் முதலிய உண்டாகும். பழுத்து சிறிது அழுகிய அத்திப்பழம்போல் இது தோற்றத்தில் இருப்பதால் ஔதும்பர குஷ்டம் என்று பெயர்.

கபதோஷத்தின் ஆதிக்கத்தினுல் விளையும் பரிமண்டல குஷ்டத்தில் தோலில் மண்டலங்கள் கனமாயும் முண்டுகள் உள்ளதாயும் வழவழப்

பாயும் இருக்கும். வெண்மையும் சிறிது சிவப்பும் கலந்த நிறம் தோன்றும். தோலில் ரோமங்களும்கூட சிறிது வெளுப்பாகும். தோலில் வட்டங்கள் உண்டாவது, பெரியதாக ஆவது, பழுத்து உடைந்து விரணமாவது, ஆறுவது எல்லாம் மிகவும் மெதுவாக நடக்கும். உடைந்த விரணத்தில் வெளிப்படும் ஸ்ராவம் மிகவும் பிசுக்காயும் கெட்டியாகவும் இருக்கும்.

ருஷ்யஜிஹ்வம் என்ற குஷ்டத்தில் (ருஷ்யம் என்ற ஓர் வகை மானின் நாக்கானது மத்தியில் கனமாயும், சுற்றுப்பக்கத்தில் மெல்லியதாயும், சொற சொறப்பான சிறு சினப்புகள் கூடினதாயும், நிறத்தில் மேலாக சிவப்பும் உள்புறத்தில் கருமையும் நீலமும் இருக்கும்.) வாத பித்தம் இருதோஷங்களின் கோபம் அதிகமான தோல் நோயில் ருஷ்ய மானின் நாக்குபோலவே மேல் தோலில் வட்டங்கள் உண்டாவதால் ருஷ்யஜிஹ்வம் என்று பெயர்.

புண்டரீக குஷ்டம் — பித்தம் ஸிலேஷ்மம் இருதோஷங்கள் கேடுற்று உண்டாவது. இரண்டு தோஷங்களுடைய லக்ஷணங்களும் தோன்றும் தோலில். (புண்டரீகம் - தாமரை) தாமரைப்பூவின் இதழில் சிவப்பும் வெண்மையும் கலந்து இருப்பதுபோல் தோலில் குஷ்ட வட்டங்கள் இருக்கும். கபம் வாயு இருதோஷங்களின் கோபத்தினுல் உண்டாகும் ஸித்மம் என்ற குஷ்டத்தில் இருதோஷங்களுடைய லக்ஷணங்களும் தெரியும். வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களும் ஸந்நிபாதமாய் சேர்ந்து காகணகம் என்ற மஹா குஷ்டத்தை விளைவிக்கிறது. மூன்று தோஷங்களுக்கும் உள்ள தனி லக்ஷணங்களுடன் கூட சேர்க்கையினுல் சில விசேஷ லக்ஷணங்களும் காகணக குஷ்டத்தில் தோன்றுகின்றன. இது மிகவும் கடுமையான குஷ்டம்.

குஷ்ட சிகித்ஸையில் சில முக்கியக் குறிப்புகள்

லெப்ரஸி (Leprosy) என்று அலோபாதி வைத்தியத்தில் கூறப்படும் நோயும், இங்கு மேல் கூறிய மஹாகுஷ்டமும் ஒன்றே. ஆயுர்வேதத்தில் வாயு-பித்த-கப தோஷங்களுடைய ஆதிக்கத்தை அநுஸரித்து மஹாகுஷ்டத்தை ஏழுவிதங்களாகப் பிரித்துள்ளனர். ஏனெனில் வாத - பித்த - கபங்களுடைய ஆதிக்கத்தை நன்ருய் கவனித்து, தோஷத்திற்குத் தகுந்தபடி சிகித்ஸை செய்தால்தான் வியாதி சமனமாகும். மஹாகுஷ்டம் எல்லாமே மிகவும் கடினம். எளிதில் வசப்படாது. மூலகாரணமான தோஷத்தின் ஆதிக்கத்தை அநுஸரித்து செய்யப்படாவிடில் பூர்ண பயனை தராது.

குஷ்டநோய் உடம்பில் ஸ்பஷ்டமாய் தெரிவது என்பது தோலில் வியாதி உற்பத்தியாகி பல மாஸங்கள் கழித்துதான். இதற்குக் காரணம் வியாதியின் ஆரம்ப நிலையில் பல மாஸங்கள் எவ்விதமான

வலியோ உபத்திரவமோ இராதுதான். நோய் தோலில் வரப் போகிறது என்பதை முதலில் அறிவிக்கும் குறி தோலில் ஏதோ ஒரு சிறு இடத்தில் ஸ்பர்ச உணர்ச்சி குறைவு என்பதுதான். பிறகு சாதாரண தேம்பல்போல் ஒரு வட்டம் தோன்றும். ஸ்பர்ச உணர்ச்சி மந்தமாகி அல்லது மறைந்து சிறு மண்டலமும் தோலில் எங்காவது இருப்பின், சிறிதும் தாமதியாமல் வைத்தியரிடம் காண்பித்து சிகித்ஸை பெறவேண்டும்.

இந்த ஆரம்ப நிலையில் சிகித்ஸை செய்தால், தோல் நோய் மேற்கொண்டு வளராது. பூர்ணமாய் சொஸ்தமாகிவிடும். வலி யில்லை, ஒரு உபத்திரவமும் இல்லை, வைத்தியரிடம் காண்பிக்க அவசியமென்ன? என்று வாளாவிருந்தால் தோலில் அருவறுப்பான விகாரங்கள் வளர்ந்து நோய் வேரூன்றி முற்றிவிடும். வெகு நீண்ட காலம் மருத்துவம் செய்தும் குணம் பூர்ணமாய் அடையாமல் உடம்பில் நின்றுவிடலாம். பிறரையும் தன் சந்ததியையும் ஒட்டும். ஆதலால் தோலில் எங்காவது ஒரு சிறிய குறிப்பிட்ட இடத்தில் தோலின் அவரவரின் சுபாவமான வர்ணத்தில் சிறிது மாறுதல் அல்லது உணர்ச்சிக் குறைவு ஏற்பட்டது தெரிந்த உடனே வைத்திய ரிடம் காண்பிக்கவேண்டும்.

ஏனெனில் வரப்போகும் குஷ்டரோகத்திற்கு பூர்வ ரூபம் தோலில் உணர்ச்சியின்மையும் நிறம் மாறுதலும் என்று இருந்தாலும் இவை இரண்டை மட்டும் கொண்டு குஷ்டரோகி என்று நிர்ணயிக்கக்கூடாது, முடியாது. இந்த இரண்டு குறிகள் உடம்பில் வாயுவின் கோபத்தினுல் தாற்காலிகமாய் ஒன்றிரண்டு மாஸங்கள் இருக்கலாம், வாயு சமனம் ஆனதும் பூர்ணமாய் மறைந்து தானுகவே தோலில் இயற்கை நிறம், உணர்ச்சி வந்துவிடும். தோலில் உணர்ச்சிக் குறைவு, நிறம் மாற்றம் இந்த இரண்டு குறிகளுடன் சரீரத்தில் மற்ற ஆசயங்கள் தாது தோஷங்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலைகளையும் கவனித்துதான், பிறகு இந்த உணர்வுக் குறைவு, நிறம் மாற்றம் குறிகள் குஷ்டத்தைச் சேர்ந்ததா? சேராததா? என்று பரிசோதனை நிபுணரான வைத்திய ரால் செய்ய முடியும்.

"ஸர்வாணி குஷ்டாநி ஸக்கிரிமீணி" (सर्वाणि कुष्ठानि सक्रिमीणि) எல்லா குஷ்டங்களும் கிருமிகளுடன் கூடியது. "தே கிருமய: குஷ்டைக கர்மாண:" (ते क्रिमय: कुष्ठैक कर्माण:) பெயர் குறிப்பிட்டு சில கிருமி களை — அந்த கிருமிகளுக்கு குஷ்டத்தை உண்டாக்குவதே அலுவல். அதாவது குஷ்டங்கள் கிருமிகளால்தான் உண்டாகின்றன. கிருமிகள் இல்லாத குஷ்டங்கள் இல்லை என்று குஷ்டாதிகாரத்தில் ஆயுர்வேதத் தின் ஸித்தாந்தம்.

கிருமிகள் இருவிதம். குஷ்டத்தின் விரணங்கள் அதிகமாகி அதில் சில இடங்களில் உற்று நோக்கினுல் கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடிய சிறு கிருமிகள் காணலாம். இவை ஸ்தூலவகை - விரணங்களே இல்லாமல் தோலில் மிக ஆரம்ப நிலையில் தோலில் வழவழப்பு நிறம் மாற்றம் உணர்ச்சிக்குறைவு உள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் அந்தத் தோலின் அடியில் மிகவும் ஸூக்ஷ்மமான பூதக்கண்ணுடியினுல்தான் அறியக்கூடிய அணுவான குஷ்டக் கிருமிகள் இருக்கும். மேற்படி கிருமிகளுடன் கூடியி ·ந்தால்தான், தோலில் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றம் குஷ்டத்திற்கு ஆரம்பம் என்று தீர்மானம். கிருமிகள் இல்லாவிட்டால் மற்ற தோல் குறிகள் குஷ்டத்தைச் சேர்ந்ததல்ல, அதற்கு வேறு ஏதோ காரணம் என்பதும் தீர்மானம். இந்தக் கொள்கையை ஆலோபாதிக் வைத்தியமும் அநுஸரிக்கிறது.

ஆதலால் தோலில் ஒரு மாற்றத்தைத் அறிந்தவுடன் இது குஷ்டத்திற்கு அடிப்படை என்று அரண்டு பயப்படாமல் உண்மை நிலை தெரிந்துகொள்ளுவதற்கு தோல் வைத்திய நிபுணரிடம் பரீக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். ஸூக்ஷ்ம கிருமியின் இருப்பை முதலில் அறிந்துகொண்டு விட்டால், சிகித்சை எளிது. ஸூக்ஷ்ம கிருமியின் இல்லாமையை அறிந்துகொண்டு விட்டால், குஷ்டத்தைப் பற்றி மறந்து நிம்மதியாய் இருக்கலாம். இதற்காகத்தான் வைத்திய ஆலோசனை செய்துகொள்ளுவது அவசியம்.

முக்கியக் குறிப்பு — ஸூக்ஷமமான பரிசோதனையினுல் ''குஷ்ட ரோகத்தின் ஆரம்பம்'' என்று தீர்மானமானதும் உடனே தகுந்த சிகித்ஸை செய்துகொண்டு, தோலில் இருந்த மாறுதல் விலகி, ஸ்பர்ச உணர்ச்சியும் திரும்பி வந்தவுடன், மருந்து பத்தியம் இரண்டும் போதும் என்று தானே எண்ணி நிறுத்திவிடக்கூடாது. பச்சை மரத்தை வேர்பாகத்திற்கு மேல்பட்ட மரத்தை வெட்டிவிட்டாலும் சில மாஸங்களுக்குப் பின்பு மரம் திரும்ப நன்ருய் தழைக்கின்றது போல மறைந்த குஷ்ட பூர்வரூபக் குறிகள் சில மாஸங்களில் திரும்பத் தோன்றும் சுபாவங்கொண்டது. ஆதலால் குஷ்டத்தைச் செய்யும் ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் பூரா ஒழிந்த பின்பும் சுமார் ஒரு ஆண்டு முடிய மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

மஹா குஷ்டங்கள் எல்லாவற்றிலும் சோதன சிகித்ஸை அடிக்கடி செய்யவேண்டும். ஐந்துவித சோதனங்களில் ரக்தமோக்ஷம் என்ற கெட்ட ரக்தத்தை சிரைகளிலிருந்து அட்டைப் பூச்சியினுல் அல்லது ரக்தாகர்ஷண யந்திரத்தினுல் வெளிப்படுத்தல் என்ற சோதன சிகித்ஸை மிகவும் பலனளிக்கின்றது. குஷ்டத்தின் விஷாம்சம் ரக்தத்தைத்தான் விசேஷமாய் கேடுறுத்திக்கொண்டிருப்பதால் அதை சுத்தம் செய்யாமல் சமன சிகித்ஸை செய்தல் நல்ல பயன்தராது.

ஸந்நிபாத ஜ்வரங்கள் அதிஸாராதிகளுடைய சிகித்ஸையில்போல் குஷ்ட சிகித்ஸையில் நோயாளி வைத்தியரிடம் தினசரி போகவேண்டிய தேவை இல்லை. ஆனால் பலம் புஷ்டிக்கு சியவனப்பிரசாதி ரஸாயனங்களைக் கடையிலிருந்து தானாக வாங்கிச் சாப்பிடுவதுபோல் குஷ்டத்தில் தானாக சிகித்ஸை செய்துகொள்ளக்கூடாது. தகுந்த வைத்தியருடைய மேற்பார்வையில் இருந்துகொண்டு அவரவரின் உடல்வாகு வியாதியின் நிலை முதலிய அம்சங்களுக்குத் தகுந்தபடிக்கு ஔஷதம் பத்தியம் ஆசரணைகளை ஸேவிக்கவேண்டும்.

ரக்தத்திற்கு தூய்மை தரும் உணவு மருந்துகளில் கசப்பு சுவை உள்ள வஸ்துக்கள் உத்தமம். ஆசரணையில் பிராணாயாமம் மிகவும் சிறந்தது. மனோதைர்யமும் மனஸ்சாந்தியும் சதாகொண்டிருத்தல் எல்லாவற்றையும்விட பிரதானம். குஷ்டம் வந்துவிட்டதே என்று வருந்தக்கூடாது. ஔஷதம் பத்தியம் பிராயச்சித்தம் விதிப்படி செய்துகொண்டிருக்கிறேன், பூரண ஸௌக்கியம் அடைந்துவிடுவேன் என்ற மனோதிடம் உத்தம சுகத்திற்கு ஹேது. குஷ்ட சிகித்ஸை நீண்டகாலம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டியிருக்கிறது என்பது தவிர இதில் உபயோகிக்கப்படும் ஔஷதங்களுக்கு பொருள் செலவு அதிகமில்லை. தங்கம் வெள்ளி முதலிய அதிக விலையுள்ள சரக்கு தேவையில்லை. ரஸம் கந்தகம் வீரம் பூரம் தாளகம் மனஸ்சிலா அயஸ் போன்ற தாதுக்கள் சேர்ந்த மருந்துகளில் சாப்பிடவேண்டிய அளவு 4 அரிசியிடைக்கு மேலில்லாமல் பணச் செலவு மிகவும் குறைவு. மஹா திக்தக கஷாயம் குஷ்டத்தில் முக்கியமான மருந்து. இதில் சேரும் மூலிகைகளும் நீரடிமுத்து எண்ணெய் கருங்காலி வைரம் வேம்பு முதலியவைகளும் சொல்ப விலையுள்ளதே.

குறிப்பு—குஷ்டத்தை வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்காக அதன் நிதானம் - காரணங்களும் வந்துவிட்டதை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதற்காக பூர்வரூபங்களும் ஓரளவு விளக்கப் பட்டன. குஷ்ட சிகித்ஸை வைத்தியரின் மேற்பார்வையிலேயே செய்துகொள்ள வேண்டியதானதால் சிகித்ஸைக்கு உரிய ஔஷதம் கூறப்படவில்லை. சிகித்ஸையில் நோயாளி அநுஷ்டிக்கவேண்டிய அம்சங்கள் முக்கியமானதால் அவை மட்டும் விஸ்தாரமாய் சொல்லப் பட்டன.

இலகுவான தோல் வியாதிகளுடைய விவரம் தொடரும்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.